

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 1 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
9/1	一	白飯	紅燒肉角	筍絲炒蛋	海根豆干	炒青菜	香菇雞湯	6	2.7	2.1	3		808
	食材	白米 120	紅蘿蔔 25 白蘿蔔 25 肉角 40	筍絲 25 雞蛋 30	海根 25 豆干 30	時令蔬菜 100	香菇 10 雞丁 15						
9/2	二	燕麥飯	梅子雞丁	肉沫嫩腐	糖醋甜不辣	炒青菜	冬菜粉絲湯(保久乳)	6.3	2.7	2	3	乳品 1	872.5
	食材	白米 100 燕麥 20	雞丁 40 紅蘿蔔 20 高麗菜 30 紫蘇梅適量	肉沫 30 嫩腐 50	甜不辣片 30 洋蔥 40	時令蔬菜 100	冬菜 10 冬粉 5						
9/3 (特餐日)	三	金黃蛋炒飯	醬燒豬排	什錦燴雙菇	豆薯炒蛋	炒青菜	蘿蔔排骨湯	6.4	2.8	2	3		816.5
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 10	豬排 55	袖珍菇 25 金針菇 25 胡蘿蔔 5 筍絲 15	豆薯 20 雞蛋 55	時令蔬菜 100	蘿蔔 20 排骨 10						
9/4 (蔬食日)	四	芝麻飯	豉汁魚片	麻婆豆腐	三杯米血杏鮑菇	炒青菜	南瓜濃湯(水果)	6.2	2.8	2	2.8	水果 1	881.6
	食材	芝麻少許 白米 110	鮮魚片 60 豆豉 5 薑絲	板豆腐 40 素肉沫 15 三色豆 5 蒜末 5	米血 20 杏鮑菇 70	時令蔬菜 100	南瓜 10 洋蔥 30 雞蛋 20						
9/5	五	白飯	咖哩雞丁	紹子蒸蛋	海帶三絲	炒青菜	味噌豆腐湯	6.2	2.8	2	3		809.5
	食材	白米 120	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 雞丁 50 洋蔥 30	雞蛋 55 肉沫 10	海帶絲 30 紅蘿蔔 20 豆干絲 15	時令蔬菜 100	豆腐 20 味噌少許 丁香 5						

1. 本菜單僅使用國產豬肉
2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利